



ノルディック

# ウォーキング通信

No.53

2015年4月下旬発行

要申込

○

2015年 5月 May 羊月

日 月 火 水 木 金 土  
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2015年 6月 June 水無月

日 月 火 水 木 金 土  
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

### ★ウォーキング携行品★

～お忘れなく～

- ポール 名札 帽子 タオル 雨具
- 履き慣れた靴 飲み物
- その他必要なもの

### ★ウォーキング中止の判断基準

当日、朝7時前NHK天気予報の和歌山北部に  
降水確率70%以上  
何らかの警報が出ている。

### ★体験してみませんか★

指導料：1回500円（レンタルポール付き）  
全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員が  
おひとりから（グループもOK）対応いたします。  
下記事務局まで日程等ご相談ください。

会員限定

### ★ウォーキンググッズ販売開始★

★会員の皆さんへ

ポールや小物等を定価の2割引きにて  
注文をお受けしています。対象メーカーは  
キザキ、ハタチ、シナノ、コンパーデル、SWIX、  
サンクフルハート 他。

月日	時間	常設ウォーキング	申込
毎月	10時半～12	岸和田市女性センター中央公園ウォーク（祝休）	/
2.4火	14時～16	岸和田市土生町会館ウォーク	/
毎水	13時半～15	岸和田市土生中島池ウォーク（第1水休み）	/
毎木	13～14時	熊取町ひまわりドーム ミニウォーク	/
毎金	9時～10時半	岸和田市春木弥栄神社ウォークお休み	/
毎金	15時～	熊取町自由が丘ウォーク	/
最終月	15時半～17	熊取駅周辺ウォーク	○
第1土	10時半～12	ひまわりドーム前にて元気広場（小学生）	注

月日	時間・集合場所	「内容」	申込
5/9	10時～	「タチリュウウォーク」連盟公認コース初歩き 集合：タチリュウコンディショニングジム前	○
5/30	10時～14時	「カヌー&ウォーク」 集合：大阪府立青少年海洋センター 参加費：500円	○
5/31	10時～	「関西医療大学ノルディック・ウォーク教室」 集合：関西医療大学体育館	○
6/14	10時～	「浜寺公園ウォーク」 集合：浜寺公園噴水前	○
6/21	19時～	「関西医療大学ナイト・ウォーク教室」 集合：関西医療大学体育館	○
6/28	10時～	「タチリュウウォーク」 集合：タチリュウコンディショニングジム前	○

## ★高野山へ行こう♪ 7/12(土)

ノルディック・ウォークで高野山をあるきませんか。  
熊取町公民館出発で只今企画中です。

大阪府ノルディック・ウォーク連盟南大阪支部

TEL 090-6378-9622 事務局

Email nw-kumatori@ezweb.ne.jp

http://www.nw-southosaka.com

